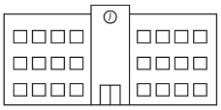
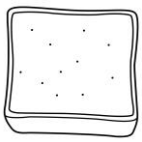
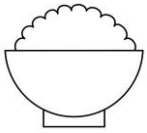
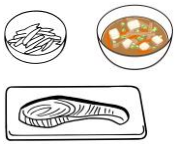
給食だより　４月



令和５年度
みどり市立笠懸南中学校

　ご入学おめでとうございます。学校給食は、子供たちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安心安全な給食が提供できるように細心の注意を払っています。今年も１年間よろしくお願いします。

中学校の給食をご紹介します！

パン 	週２回(水曜日・金曜日) ・無漂白のビタミンB2・B1 が強化されている小麦粉を使い、ＧＳパンで作っています。 ・配合割合や価格は、県内統一です。 ・ピストレ・ぐんまるくん・ロールパンは、県産小麦粉(ゆめかおり)で作られています。 ・県内産の米(あさひの夢)の粉が50％入った「こめっこぱん」は、ほんのりとした甘みと、もちもちとした食感が特徴のパンです。 ・パンを油で揚げ、きなこや砂糖をまぶして作る揚げパンは給食室で手作りしています。
ごはん 	週３回（月曜日・火曜日・木曜日） ・群馬県産のコシヒカリ・あさひの夢の２品種の米に、ビタミンB1、ビタミンB2 を強化しています。笠懸産米を使用できる時期もあります。委託炊飯(群馬炊飯センター)です。 ・白飯以外にも、赤飯や給食室手作りの具を混ぜ込んだ混ぜご飯、ちらし寿司、こぎつねごはん、わかめごはんなどが出ます。
麺類 	週１回程度 ・うどん・ラーメン・やきそば・スパゲッティなどが出ます。
牛乳 	基本的に、毎日１本（200cc）出ます。暑い時期（６月～９月）は 300cc が出る日もあります。群馬県で育った牛から採取された牛乳です。東毛酪農から届きます。
おかず 	・煮物・揚げ物・炒め物・汁物・和え物など、調理方法を組み合わせ、和洋中バラエティーに富んだ料理を心掛けています。 ・食材は、地元産や群馬県産、国産を多く取り入れ、安全で良質なものを使用しています。 ・成長期に必要な栄養素を摂取するため、多様な食材を組み合わせています。 ・行事食や郷土料理、伝統食を取り入れています。 ・旬の食材を使用し、献立に季節感を出します。
その他 	・セレクト給食やリクエスト給食を取り入れています。 ・単独校調理場方式で学校に給食室があります。栄養士１名調理師・調理員４名で調理しています。 ・献立表は、食材を６つの基礎食品群に分類しています。 ・給食費は、１食３２６円です。給食費は市で負担します。

朝食をぬくとどうなるの？

　朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。